

## REZEPT FÜR HOLUNDER-APFEL-BIRNEN-KONFITÜRE



### HOLUNDER-APFEL-BIRNEN-KONFITÜRE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 6 Gläser à ca. 200 ml | 45 Min. | + Abkühlzeit

#### Zutaten

- ca. 600 g Holunderbeeren
- ca. 300 g Birnen
- ca. 300 g Äpfel
- 500 g SweetFamily Gelierzucker 2:1
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss



2910

#### ZUBEREITUNG

**404**

Kcal

pro Glas ca.

**2**

Gramm

Eiweiß

**97**

Gramm

Kohlenhydrate

**1**

Gramm

Fett

1. Holunderbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Stielen zupfen. Birnen und Äpfel schälen, entkernen und fein würfeln. Früchte mischen und 1 kg abwiegen.

2. Früchte mit Gelierzucker, Zitronenschale und Muskatnuss in einem großen Topf vermischen und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren, damit die Zubereitung nicht ansetzt.

3. Eine [Gelierprobe](#) machen. Konfitüre sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Fest verschließen und abkühlen lassen.